

# ほけんだより 7月号

なつやす まえ  
夏休み前  
とくべつごう  
特別号

～令和7年 7月号～

さいわいしょうがっこう ほけんしつ  
幸 小学校 保健室

## いよいよ夏休み

なつほんばん 夏本番がやってきました。ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートが発令され、そと 外での活動ができない日もありましたね。よほう 予報では、ことし 今年の夏も危険な猛暑になるとのこと…。ざんしょ 残暑も厳しくなりそうです。ひ つづ 引き続き、ねっちゅうしょう 熱中症への対策が必要です。

さて、なつやす 夏休みが始まります。たの 楽しいことがたくさんありそうですね。なが い 長い休みには、じゆう 自由に使える時間、みだ たくさんあります。しかし、ゆだん 油断して生活リズムが乱れてしまうと、たいちょう 体調もくずしやすく、もとに戻すことも大変です。きそく 規則正しい生活をして、げんき 元気いっぱいのにしめよう♪

なつやす 夏休みが終わったとき、さいわい 幸 小のみんなと元気に会えるように、じこ 事故やびょうき 病気に気を付けてすごしてくださいね。

計画的にすごしましょう



### ねっちゅうしょう ～熱中症にならないために～

- ☐ すいぶん 水分をこまめにとろう  
(みず 水1ℓ に1～2gのしょくえん 食塩を入ると効果的)
- ☐ ぼうし 帽子をかぶろう
- ☐ すず 涼しいところで休憩しよう
- ☐ じゅうぶん 十分な睡眠をとろう
- ☐ あさ 朝ごはんをしっかり食べよう



### むし ちゅうい ～虫さされに注意！～

- ☐ のやま 野山に行くときは、ぼうし 帽子・ながそで 長袖・ながズボン
  - ☐ かゆくてもかかない
- ※かきすぎると、とびひになりやすい

- か 蚊** はれがひどいときはひやす。
- ハチ** はり 針があったらけぬ 毛抜きやガムテープでぬく。ハチのどく 毒はみず 水によわいので、せつ 石けんであら 洗って、りゅうすい 流水でなが 流す。  
ススめバチなどおお 大きなハチにさされたら、かなら 必ずすぐにびょういん 病院へ。
- けむし 毛虫** りゅうすい 流水でなが 流す。毛が残っていたらけ のこ 残ったガムテープでとる。こすらず、はれがひどいときはびょういん 病院へ。

### がいしゅつ 外出するときに伝える4つのポイント



- ・「だれと？」(とも 友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで？」(えきまえ 駅前のこうえん 公園で)
- ・「何をして？」(なに 何をだい 台であそ 遊んで)
- ・「何時までに帰る」(なんじ 午後5時 までにかえ 帰る)

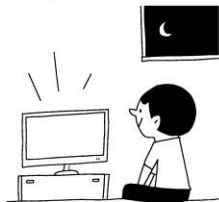


# 「夏を健康で安全にすごそう」

## 夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



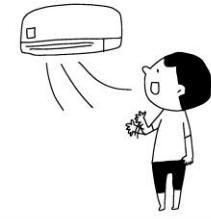
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4～5 人の

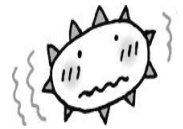
夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

1～3 人の

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

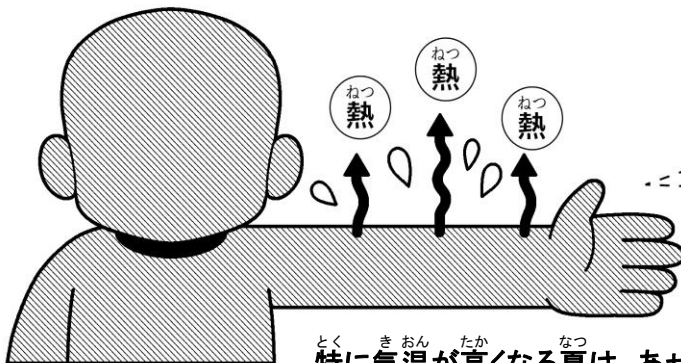
0 人の

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。



## “あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

特に気温が高くなる夏は、あせをたくさん出すことで体温が上がるのを防いでいます。

© 少年写真新聞社 2022

## 保護者の方へ

### ●健康診断のご協力、ありがとうございました。

春の健康診断がすべて終了しました。健康診断後に再検査や治療などが必要な場合には、お知らせのおたよりを出しています。受診がお済みでない場合は、夏休み中の受診をご検討ください。欠席等で受けていない検診がある方は、気になるものは受診してかかりつけ医にご相談ください。

